

大いなる意識を目撃しなさい

グルマーイ・チッドヴィラーサーナンダ

大いなる意識を目撃しなさい
あなたの目が閉じるのを目撃しなさい
あなたの目が開くのを目撃しなさい
そして、今一度まばたきしなさい。

マインドのシャッターを閉じなさい
マインドのシャッターを開けなさい
そして、マインドを休ませなさい。

戸口を越えて、内側へ歩きなさい
戸口を越えて、外側へ歩きなさい
そして、今立っているまさにその場所で、
外側にも内側にも歩くことなく、
戸口をまたぐことなく——
向きを変えなさい。

再び、360 度回りなさい
森厳な木々の芳香を吸い込みなさい
木々はあなたという存在の壮大な支持者であり、
高くそびえ、
あなたの傷つきやすい心に

保護を差し伸べています。

開いている本を閉じなさい

閉じている本を開きなさい

そして、本を手に取り、

読むために座り、

あなたの並外れた知性でも分からなかったことを

理解しなさい。

あなたの想像力の空間の奥深くまで飛んでいきなさい

あなたが眠りに就く時、

自由になりなさい

身体をリラックスさせなさい

起きている間に非常に多くのことで忙しくしていて費やした

エネルギーを回復させなさい。

目覚めている状態を思い出しなさい

山頂で鳴り響く

寺院の鐘を聞いて

まどろみから目を覚ましなさい。

いまだ夜露に包まれている

新たな静寂の夜明けを迎えなさい。

燃え盛る炉の上で湯を沸かしなさい

角氷の上でシャルバットを冷ましなさい

それらのシューシューという音に魅了されなさい

そして、熱いものも冷たいものも手放しなさい——
それらにうっとりし続けることは、もはやあなたの問題ではありません。

あなたのマインドをためらわず遠慮せず言葉にしなさい
マインドがあなたの介入を許す限り、それを厳しく調べなさい
そして、あなたを奴隷のように縛り付け、あなたの生得権
すなわち天上の至福を
奪い取る考えや言葉を捨て去りなさい。

息を吐いて
まなざしが数千年の隔たりを超えるに任せなさい
息を吸って
心の洞窟に降りていくに従い、まなざしを反転させなさい
呼吸がきらめき、それ自身に溶け込む様子を見なさい
そして、さらなる数千年の間、静かでいなさい。

内側から生じる目に見えない大いなる存在の神聖な気配に気づきなさい
その衣から放たれ
あなたの宇宙へと脈打つ光を抱き留めなさい
そして、あなたの身体のすべての細胞が光の粒となるに任せなさい——

白
藍色
青
緑
黄

オレンジ色

赤

あなたの人生という本を閉じたり開いたりして、
数え切れない幸福と不幸を吸ったり吐いたりしなさい
何度も何度も至高なる意識の、まさにその本質に溶け込みなさい

つながること

安らぐこと

新たな人生を呼吸すること

そして、行動している状態や存在している状態から自らを解放させ

漠然とした言葉にできない静寂に溶け込みなさい——

そうではないものすべてを消し

そうであるものすべてになりなさい

無となるために